

## 与抑郁共舞



### 抑郁如影随形

2013年7月31日,安徽19岁的大学生子洋在香港旅游时,不幸被跳楼轻生的女子砸中身亡。据香港警方透露,死者在遗书中说自己不开心……死者不是抑郁症自杀我们尚不知,但其一定是备受抑郁情绪的困扰而厌世。而子洋的家人,因为这飞来横祸,一定会陷入深深的悲痛和抑郁之中。抑郁,就这样和我们如影随形……

有着多年从业经验的原北京惠泽人咨询服务中心心理咨询师石悦说:

#### ●抑郁时,你可以这样做:

换一件色彩明丽的衣裳,如果没有,就上街买件新的。换上跑鞋,背上双肩包,去山间、湖边行走或骑行。大声唱歌或随意尽兴舞蹈,释放压抑的能量。

做好事,行善能让人感受到自身的价值,被别人的需要感,对缓解抑郁非常有帮助。

对着镜子笑。心理专家早就发现,不是好心情让我们笑,而是笑让我们有好心情。

多晒太阳。

多吃新鲜的瓜果蔬菜。约好友聊聊天,没条件见面,可借助电话、网络。

寻找心理工作者的帮助。

#### ●当家人朋友抑郁时:

做好吃有营养的食物给他。需要时,带他看医生,监督他服药,并管理好他的药物,尤其是有轻生念头的人。

学习抑郁症的相关知识,了解该如何正确地陪伴他。比如,当他想说死时,你可以说,“你的意思是,此时此刻不舒服的感受让你想到死,对吗?”目的是,接纳他的情绪,帮他澄清和界定观念,不要对抑郁者晓之以理、动之以情,这个,他不需要。

顺从他,他想倾诉就让他倾诉,想独处就让他独处,但让他知道你始终都在,随时可以出现在他身边。

鼓励并陪伴他走到大自然中,多呼吸新鲜的空气。

你自己要充满正能量,相信他一定能好起来。

### 访谈

的态度面对抑郁症,就不会谈抑郁症而色变。抑郁就是心灵的感冒,当创伤突然来临,或压力一点点累积到临界点时,心灵就感冒了,它提醒我们该停下来了,该好好歇歇了。有人把抑郁形容为心理上的冬眠,很形象,冬眠是为了保持体力,为了来年更好地生活。很喜欢心理专家李子勋的说法,他说抑郁症其实是身心发出的求救信号。有些人还没有这种能力呢,一味盲干下去,直奔过劳死了,比如陈逸飞。所以,不要把抑郁当敌人,无论是自己的抑郁还是家人的抑郁,当抑郁来临时,停下来休息,但不必恐慌,抑郁,就是心灵的一次感冒。

### 推荐

●书籍《忧郁病,我不怕》(李子玉)、《晚安,忧郁》(许佑生)、《幸福心帮助》(杨凤池)

●电视剧《赶走你的忧郁》

□柏天舒:国家二级心理咨询师

我们对抑郁的恐惧,来源于我们的文化对抑郁的解释。我们总看到抑郁可怕、糟糕的一面,我们得到的只有烦恼、灾难、绝境甚至决定结束生命。如果文化提醒我们抑郁也有好处,我们无意识地就会把抑郁导向一种宽容,并利用它为自己获得在不抑郁的时候得不到的利益。善待你的抑郁也就是善待自己。——李子勋

## 抑郁,心灵的一次感冒

说到抑郁,大家都不陌生。相信每个人都体会过抑郁的滋味。四十六岁的张彤说,“丈夫意外车祸离开后,我便陷入抑郁之中,觉得生活索然无趣,如果不是上有父母下有幼儿,我真的会随他而去。吃了两年多的抗抑郁药,现在总算缓过神来了,那种滋味,太难受了。”是的,抑郁的滋味不好受。比不好受更严重的是,长期的抑郁会让我们身体的各个功能都受到损伤。医学界的研究结果显示,抑郁是引起心脑血管疾病、癌症、糖尿病等疾病的重要因素,抑郁对人体免疫系统的破坏也是惊人的。所以,爱惜自己的人,都应格外关注抑郁这种情绪,当伤痛来临时,允许

自己悲伤,但不要允许自己长时间沉浸在悲伤中。

说到抑郁情绪,许多人就会想到抑郁症,想到自杀。其实,抑郁情绪和抑郁症是两回事。抑郁情绪是人类正常的情绪之一,正如心理专家杨凤池所说,周期性的情绪低落,是每个人都会发生的事情。因为每个人都有个生物钟,每个人的生理、心理活动都有其周期性节律性,而且这种节律性明显的话,正说明这个人健康。只有当抑郁情绪达到一个度时,心理医生才会通过相关量表和症状来判断他是否患了抑郁症。

抑郁症最令人恐怖的是自杀。的确,在抑郁症患者中,有少部分人最终走上了不归路,比如

顾城、海子、张国荣。但这只是极少部分,大多数的抑郁症患者在积极正确的治疗下,病情都得到了控制或治愈。崔永元、杨坤、胡因梦等都曾是抑郁症患者,现在他们在各自的领域中依然熠熠生辉。

就像身体会感冒一样,心灵也会感冒。当身体感冒时,会出现头疼、咳嗽、呕吐等症状,这些不舒服的体验会提醒我们停下来休息,看医生吃药,把危险的病毒扼杀掉。若身体感染了病毒后依然无知无觉,那种危险可想而知。疼痛,不是折磨,而是慈悲。因为疼痛是一种提醒一种保护,正因为有疼痛,人类才能生存和繁衍下来。以这样客观正确

## 当抑郁来临,让我们以杨坤为榜样

当家人或朋友抑郁时,我们即便不能感同身受,但一定要知道,他正处在痛苦之中。杨坤说:“你根本想象不到那种身体上巨大的痛苦:胸闷、气短、浑身抽搐。眼睛聚不了焦,看所有东西都是模糊、重叠的。思维特别混乱,经常会走神,但自己感觉不到,只有朋友提醒时才知道,好像魂儿已经走了,三四秒以后才知道别人在说什么。晚上会失眠,睡觉不敢关灯,紧张到身后有一点微小的声音,都会惊出一身冷汗来。最重要的是害怕见人,尤其是陌生人,不管是演出还是接受访问,都让我觉得是种令人恐惧的折磨。”所以,当我们面对一个沉浸在抑郁情绪中的人时,一定不要无视甚至批评他的痛苦,而应接纳和善待。

2009年10月,杨坤的好朋友陈琳因为抑郁症走上绝路。杨坤沉痛万分,他说,如果那时有个人拉她一把就不会出现这个悲

剧了。所谓拉她一把,在他看来,最重要的就是拉她去看医生服药。“为什么美国每年都要创新很多抗抑郁药物?因为他们是抑郁症大国,得抑郁症就像得高血压、糖尿病一样,不能扛着,必须吃药,把它消灭在萌芽阶段。”杨坤这样对《生命时报》的记者说。彼时,困扰他长达六年的抑郁症已经得到控制,但他仍坚持服药,只不过剂量很小了。

杨坤说,很多人都不知道什么是抑郁症,得了以后不敢面对,面对以后又不知该怎么办,比如陈琳。他认为,越是拼命隐藏,羞于启齿,越会让情绪恶化。一定要学会倾诉,这就像打开了一扇门,让你有机会把心灵的垃圾清扫出去。他的方法是先喝点酒,在微醺的状态下,心扉比较容易打开。他其实是在告诉我们,当我们陪伴抑郁的家人朋友时,真诚奉献出一双倾听的耳朵

最重要。当抑郁者开口讲话时,无论他说什么,都不要打断他,更不要否定他,只要时不时地给予一点诸如“嗯,是,是这样”之类的语言回应就可以了,让他知道,你在认真听。

“我会在早晨起来,特意穿上色彩最明亮的衣服,去户外骑马或骑摩托车,跟风对话。那种感觉真的让你很年轻,让你觉得很有力气。”是的,色彩明亮的衣裳能够让人心情愉悦,在大自然的怀抱中和大自然对话能让人心胸开阔,人在天地间最容易感受到自身的渺小,感受到自己的挫折和烦恼其实并不像自己认为的那样大,抑郁的情绪就能得到有效释放和缓解。

运动,是每个心理工作者都会给出的抗抑郁处方。运动,尤其是有氧运动,能够让身体释放出快乐因子,效果堪比抗抑郁药。杨坤的康复自然也离不开运

动。他喜欢去健身房,喜欢骑马、驾驶摩托车。

和朋友聊天,也是释放抑郁的好方法。心理专家李子勋说,要交一些即便破产时也可相处的朋友。你的存在对他们就是一种安慰,他们认为你很重要,你也认为他们很重要。比如追求博爱、与有宗教信仰的朋友交谈,可以使人产生充分的归属感,是从自我冲突和自我矛盾中走出来的一个途径。杨坤就有这样的朋友,有时间时,他会约他们喝点红酒聊聊天,谈谈音乐和生活。

杨坤是第一个公开承认自己得过抑郁症的明星,是世界卫生组织的“抗抑郁”大使。2012年,杨坤在《中国好声音》的舞台上任导师,他的快乐幽默让无数观众喜欢和着迷,他充满正能量的形象和谈吐让我们欣慰,抑郁症真的并不可怕,可怕的是我们对抑郁症的误解。

### 【心理咨询师手记】

## 远离那个总是打击否定你的人

小美是我获得从业资格后的第一位来访者,情绪低落半年多了,对任何事情都提不起兴趣,觉得活着没有意思,有自杀念头。鉴于自己经验不足,我向一位从业多年的老师求助,在给小美做了三次心理咨询后,他确定小美是抑郁症,并给出了治疗方案。

抑郁症必须依靠药物治疗,补充其缺乏的脑神经递质。我向小美介绍了经验丰富的心理医生(心理医生才有处方资格),她开始了系统的药物治疗。同时,接受我的心理辅导。

小美接受药物治疗后不久,她的

男友打电话约我见面。见面后,他开门见山,“我想知道,如果我现在离开她,我要负什么责任?”我一愣,“你不需要负任何责任,只需过自己良心这道坎。”他说,“家里就我一个男孩,我的父母和两个姐姐都不希望我娶一个抑郁症的妻子,我必须考虑他们的感受。”我温和地说,“恋爱自由,你有选择的权利。现在离开她,你不需要负任何责任,但会对她打击很大,加重病情。如果不是很着急,等她好起来再谈分手会更合适些。”他点了点头。接下来,我和他交流了抑郁症的一些基本

常识以及如何陪伴抑郁症患者。无论他是否选择离开小美,我都希望他对抑郁症有个正确的认识,抑郁症并不可怕,通过治疗几乎都能康复。

他一边点头,一边记录,但还是表示不能接受小美做妻子。我笑笑,“不必勉强自己,事实上,一个好的婚姻对抑郁症患者是最好的治疗,你的态度说明你不适合她,那就用心陪伴她一段,然后祝福她寻找更适合自己的伴侣吧。”其实,通过和小美的交流,我已经发现他对于她的病情应负的一部分责任。出身贫寒的他内心非常自卑,而

她是城市姑娘,才貌双全。相爱四年,他总是不断地打击她。她想竞选学生会干部,他泼冷水;她想参加校园歌手大奖赛,他嘲讽她唱歌是鸭子叫;她兴冲冲地买了一条心仪的连衣裙,他笑话她活像个七星瓢虫……终于,她变得越来越不自信,越来越觉得自己配不上他,越来越觉得活着索然无趣。

在药物的帮助下,小美的病情得到极好的控制,我也尽我所能,帮助小美一点点寻回失落的自信。毕业典礼上,一袭长裙的小美演唱了自己最喜欢的《洪湖水浪打浪》,获得满堂喝彩,但男

友却撇撇嘴说大家是瞎起哄。重拾自信后的小美,逐渐明白了,这个总是打击她的男友不适合她,主动提出了分手。

转眼,数年过去了,小美早已经结婚生子,生活得非常幸福。她现在的爱人,用小美的话来说,“他总是夸奖我,饭煮得好吃,衣服穿得好看,甚至宝宝都比别人生得漂亮,哈哈。”小美的经历让我感慨万分,如果身边的人总是打击你否定你,那么,一定要毫不犹豫远离他。每个人都需要正能量,一个充满正能量滋养的人,才能获得真正心灵的健康和快乐。